بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ونبينا محمد وعلى أله وصحبه أجمعين وبعد :-

أهمية الرياضة

يقول الله عز وجل { وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ } ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم (**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير**) ومن المعلوم لدى كل من خاض غمار الحروب ونزل ساحات الجهاد أن القوة البدنية واللياقة العالية هي ركن أساسي من أركان قدرة المجاهد على المناورة والكر والفر والإثخان في الأعداء ، إذ لا يتصور عقلاً أن يستطيع البدين عديم اللياقة أن يؤدي مهامه القتالية على الوجه الصحيح ، ومن حسن التوكل على الله سبحانه وتعالى بذل جميع الأسباب ، وما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب ، والجهاد الواجب لا يتم إلا بالإعداد الواجب ، والإعداد الواجب لا يتم بلا لياقة وقوة بدنية ، ومن هذا المنطلق يتضح لنا أهمية الإعداد البدني ، وأنه أحد أهم وسائل الجهاد ، وهذا يستدعي من كل شخص أن يستحضر النية في إعداد نفسه بدنياً فهو مأجور على ذلك بإذن الله سبحانه وتعالى .

وليعلم العبد أن المجاهدين لا يمكن أن يستفيدوا منه أو تستفيد منه أمته إذا داهم العدو دياره إلا أن يكون رجلاً يتمتع بقوة بدنية وبلياقة عالية يمكن له أن يمارس الجهاد دون كبير عناء .

وللرياضة أيضاً أهمية لا تخفى على كثير من الناس ، فهي علاج لكثير من الأمراض ووقاية من كثير منها فهي علاج لمرض السكر والضغط والسمنة والخمول ووقاية من أمراض القلب والشرايين والروماتزم ومقوية لمناعة الجسم ضد الأمراض ومن أراد التعرف على ذلك بالتفصيل فقد كتب في ذلك بحوث طبية تتحدث عن فوائدها طبياً ونفسيا والله أعلم .

أفضل أنواع الرياضة

1- الجري بأنواعه .   2- السباحه .   3- ركوب الدرجات الهوائية .

وسوف نتكلم في هذه الورقات عن النوع الأول .

أنواع الجري

1- المشي العادي .   2- المشي السريع .   3- الهروله وهي بمعدل 5,5 دقائق لكل كيلو .   4- الجري وهو بمعدل 4.5 دقائق فأقل لكل كيلو .

5- الركض وهو قطع 100متر بمعدل مابين 10 إلى 15ثانيه .

هذه أنواع الجري فلابد على من يريد أن يستفيد من برنامجه الرياضي أن يستوعب هذه الأنواع وسوف أحاول أن أدخل هذه الأنواع في برنامج مدته ثمانية أسابيع وهو وقت قصير ولكن أستعين بالله وأقول .

الإسبوع الأول

1-تخرج للمشي لمدة نصف ساعة ثم تلعب سويدي (وسوف أبين فيما بعد بعض التمارين السويدية) .

2- تخرج للمشي لمدة 45دقيقه ثم تلعب سويدي .

3- تخرج للمشي لمدة ربع ساعة ثم تعود هرولة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 10 دقائق ثم تلعب سويدي .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول لمدة 13 دقيقه ثم تلعب سويدي.

الإسبوع الثاني

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 14 دقيقه ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 16 دقيقه ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 17دقيقة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 18 دقيقة ثم تلعب سويدي .

5- تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 20 دقيقة ثم تلعب سويدي .

الإسبوع الثالث

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 22 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 25 دقيقة ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 27 دقيقة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 30 دقيقة ثم تلعب سويدي .

5- تمشي مشي عادي لمدة ساعة ونصف ثم تلعب سويدي .

الإسبوع الرابع

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 30 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2- تمشي مشي سريع لمدة 25 دقيقة ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 33 دقيقة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تجري 15 دقيقة ثم تلعب سويدي .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 36 دقيقة ثم تلعب سويدي .

الإسبوع الخامس

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 39 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تجري لمدة 20 دقيقة ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 41 دقيقة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تمشي مشي عادي لمدة ساعتين ثم تلعب سويدي .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 45 دقيقة ثم تلعب سويدي .

الإسبوع السادس

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 47 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تمشي مشي سريع لمدة 3 دقائق ثم تهرول لمدة 3 دقائق ثم تجري لمدة 3 دقائق وتعيد هذا التمرين 4 مرات ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 50 دقيقة ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تركض 100متر وترى أقل معدل زمني تقطع به المسافة وتكرر هذا التمرين ثم تلعب سويدي .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تمشي مشي عادي لمدة 3 ساعات ثم تلعب سويدي .

الإسبوع السابع

1-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 55 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تجري لمدة 25 دقيقة ثم تلعب سويدي .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 60 دقيقه ثم تلعب سويدي .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تمشي مشي سريع 30 دقيقة ثم تلعب سويدي .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 60 دقيقة ثم تلعب سويدي .

الإسبوع الثامن

1- تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تهرول 60 دقيقة ثم تلعب سويدي .

2-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تُجري إختبار على مسافة 6 كيلو بكم تقطعها .

3-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تُجري اختباراً سويدي على أكثر عدات لكل تمرين .

4-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تُجري ختباراً على 100متر بكم تقطعها .

5-تعمل تسخين لمدة 5 دقائق ثم تمشي مشي عادي لمدة 4 ساعات

ملاحظات :

- يمكنك أن تصل لأعلى من هذا المستوى في هذه المدة ولكن يجب أن تراعي التدرج والترتيب والاستمرار أثناء البرنامج .
- الرياضة تكون في خمسة أيام من كل أسبوع ، وهناك يومان راحة حاول أن تجعل أحدهما في وسط الأسبوع والآخر يوم الجمعة ، ولو استطعت أن تجعل يوم فراغك يوماً للسباحة وتحاول فيها أن تقطع مائة متر سباحة حرة .
- حتى تستفيد من هذا البرنامج حاول أن يكون طعامك منوعاً من اللحوم الحمراء والبيضاء والخضار والفواكه أو عصيراتها والنشويات والأملاح والسكريات والفيتامينات إلى غير ذلك من الأطعمة المفيدة ، وتجنب المنبهات والمهضمات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية فهذه تمنع الجسم من امتصاص الغذاء من الطعام.
- إذا أردت الفائدة البدنية فلا تحاول أن تجعل هذا البرنامج برنامجاً لتخفيف الوزن فتحرم نفسك من أنواع من الأطعمة ، بل المطلوب هو تنويع الطعام حتى لو قلت الكمية إذا كان الطعام مفرقاً على سائر اليوم والليلة .

التمارين السويدية

هي مجموعة تمارين لجميع عضلات الجسم وتمتاز بسهولة التطبيق ولا تحتاج لأجهزة وهي مفيدة للجسم أكثر من غيرها على المدى البعيد .

أولاً : عند بداية البرنامج من أول يوم يجب أن تحدد عدداً تبدأ الانطلاق منه تصاعداً إلى أخر يوم وتكون الزيادة في كل يوم بمعدل من 3 إلى 5 عدات لكل تمرين وإن كنت تستطيع أكثر فلا بأس .

ثانياً :لابد من تكرير التمرين ثلاث مرات ترتاح نصف دقيقة بعد كل مجموعه .

ثالثاً : السرعة في التمرين ليست مهمة لكن المهم التطبيق الصحيح .

رابعاً :ابدأ التمارين بعد الهرولة مباشرة قبل أن يبرد الجسم وتبدأ من الأسفل إلى الأعلى أي من القدم إلى الرقبة .

نموذج من التمارين السويدية

1- تمرين أربطة القدم : ثبت باطن أصابع القدم على الأرض ثم تبدأ بدوران القدم على جميع الاتجاهات .

2- تمرين عضلات الساق الأمامية : قف على باطن أصابعك ثم إبدأ بالقفز لمدة محددة .

3- تمرين عضلات الساق الخلفية : حاول أن تلمس الأرض براحتيك وأنت واقف بدون ثني الركبتين .

4- تمرين أربطة الركبة : حاول دوران الركبتين وأنت واقف بعد ثنيهما .

5- تمرين عضلات الفخذين الأمامية : إثني ركبتيك وكن في وضع بين الجلوس والوقوف وابقى على هذا الوضع مدة محددة .

6- تمرين عضلات الفخذين الخلفية : اجلس على الأرض ومد ساقيك إلى الأمام وحاول أن تلمس ركبتيك برأسك بدون ثني الركبتين .

7- تمرين عضلات الفخذين الوسطية : اجلس على الأرض ومد ساقيك وهما مفتوحتان إلى أخر حد تستطيع عليه ثم حاول أن تلمس الأرض برأسك و بدون ثني الركبتين .

8-تمرين أربطة الحوض : افتح رجليك وأنت واقف واليمنى متجهة إلى الأمام واليسرى إتجاهها جانبي ثم اضغط على الحوض لمدة محددة ثم اقلب الأرجل لتمرين الرجل اليمنى.

9- تمرين عضلات الظهر :استلقي على بطنك وحاول أن ترفع يديك وصدرك وقدميك وفخذيك عن الأرض لمدة محددة .

10-تمرين عضلات البطن : استلقي على ظهرك واثني ركبتيك وضع يديك خلف رأسك وحاول أن ترفع جذعك عن الأرض وتلمس فخذيك بصدرك وتعمل أكثر عدات تستطيع عليها ، ثم إستلقي على ظهرك وارفع رجليك عن الأرض بمقدار 30 سم وابقى على هذا الوضع أطول مدة تستطع عليها .

11- تمرين عضلات الصدر : إرتكز على يديك وعلى باطن أصابعك ثم أنزل صدرك حتى يلامس الأرض وارفعه ثم أنزله مرةً أخرى وكرر هذا التمرين أكثر عدات تستطع عليها .

12- تمارين الأصابع والساعدين : قطع الأشجار والحفر وغيرها كثير .

13- تمرين الرقبة : حاول أن تدور رأسك على جميع الجهات لمدة زمنية محددة .

هذه أمثلة على بعض التمارين السويدية وغيرها كثير ويوجد هناك كتب لهذه التمارين حاول أن تطلع عليها وخذ منها ما يفيد .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كتبه
يوسف بن صالح العييري